

Zensor 79

najaar 2017

HET DIER







Rinus Laban
Nijenburg 96
1081GG Amsterdam



zen centrum amsterdam



Redactioneel

Het thema voor deze najaar Zensor is 'het Dier'. Rode draad lijkt 'de erkenning van het dierlijke in onszelf', volgens Niko het belangrijkste thema omdat de neiging om ons boven het dierlijke te willen verheffen een blinde vlek is in onze cerebrale cultuur. Ook unsui Keiyaku ziet de mens als dier onder de dieren en hij wordt daarbij geïnspireerd door primatoloog Frans de Waal.

Bij Willem van Seumeren komt een jong katje aangelopen, in 'Gluren bij de buren' worden er regenwormen gered en Jacky Demmers vertelt een mooi Jakataverhaal over een haas op de maan.

Het dier als drager van symbolen komen we tegen in de boeddhistische literatuur en in de Chinese astronomie. Zo ontdekte Tille Paanakker mythische dieren in een zevende-eeuws graf bij Kitora Kofun in Japan en Connie Franssen vond in de Fabels van Zenmeester Raaf van Robert Aitken een treffende dialoog tussen Stekelvarken en Raaf over vertrouwen in je leraar.

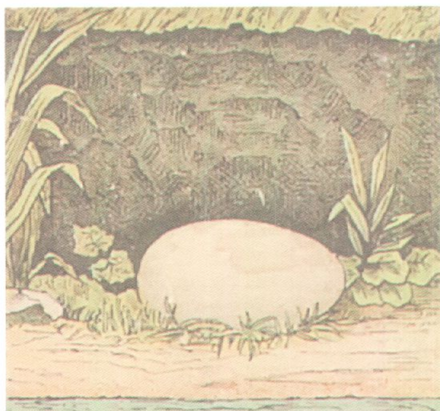
Harry Stein verzamelde bijna veertig haiku's waarin dieren centraal staan, Marianka Schepp wil zich geen 'hofjeskat' laten opdringen en om botsingen zoals die tussen de eekhoorn en de olifant te voorkomen, legt Jacky Demmers in de zendo etiquette precies uit hoe je je op een veilige manier door de zendo beweegt.

Ik ontkwam, als kakelvers redactiekuikentje, niet aan een liedtekst voor mijn recent overleden kater Poes Poes. En hoewel liefde voor dieren weinig met spiritualiteit te maken heeft volgens Niko, raakt voor mij het leven en vooral de dood van een innig geliefd huisdier mij op alle fronten diep aan. Hechten en loslaten, lijden verlichten en tegelijkertijd een dier (laten) doden. Geen makkelijke thema's die me weer deden denken aan de gepensioneerde dierenarts die in het Maitreya instituut dierenrituelen verzorgt en voor wie het laten inslapen van een huisdier zeker geen vanzelfsprekendheid is.

Laten we op 4 oktober vooral ook het dier in onszelf vieren en ik wens jullie binnenkort allemaal een woeste 'schreeuw van de leeuw' op het kussen.

Veel plezier! Namens de redactie,

Marlous Tsuzan Lazal



Inhoud

Het dier in ons

Het dier kan verschillende rollen vervullen in het leven van mensen. Bijvoorbeeld als huisdier. Niko begint spontaan te vertellen over Pluis, de ruwharige dwergteckel waarmee maar liefst veertien jaar optrok. 'Pluis was een intelligente hond. Althans hij keek me altijd aan alsof hij me begreep. Luisteren deed hij juist weer niet: als we gingen wandelen en ik wilde rechtsaf slaan, ging hij naar links. Ook had hij een afwijking: hij kon niet lang alleen zijn. Als dat toch gebeurde begon hij zo hard te janken dat de hele buurt meeleefde. Toch hield ik echt van dat beest, zijn aanwezigheid had een zekere gezelligheid.'

door Jacqueline Oskamp

Liefde voor dieren heeft weinig met spiritualiteit te maken, meent Niko: 'Ik denk dat er een belangrijker thema is: de erkenning van het dierlijke in ons. Wij dragen de hele evolutie in ons mee. De evolutie breekt niet eerst iets af en begint vervolgens iets nieuws. Nee, de basis van ons bewustzijn wordt gevormd door het dierlijke en plantaardige van miljoenen jaren her. De hersenstam is een van de oudste delen en die is nog altijd intact. Het gaat dan om het instinctieve, het onbewuste. In onze cerebrale cultuur bestaat de neiging je boven dat dierlijke te willen verheffen, maar ik denk dat dat een blinde vlek is. Opvallend genoeg zijn er in de yoga veel asana's die over dieren gaan – de hond, de kat, de slang enzovoorts – met als doel in harmonie te komen met dat betreffende dier.'

In de werkelijkheid van alledag is die benadering ver te zoeken. In de week dat Niko en ik elkaar spreken is net een megastal met 20.000 varkens verbrand en is vervolgens het fipronil-schandaal uitgebroken, dat tienduizenden kippen het leven kost. In deze contreien heeft het dier de rol van object dat geld moet opleveren. 'De vleesindustrie vind ik een uitdrukking van hoe slecht wij met de natuur en met het beest omgaan. Daar zit iets verschrikkelijk mis. Onlangs zag ik op televisie hoe kuikens worden geselecteerd en de mannetjes levend in de versnipperaar verdwijnen.

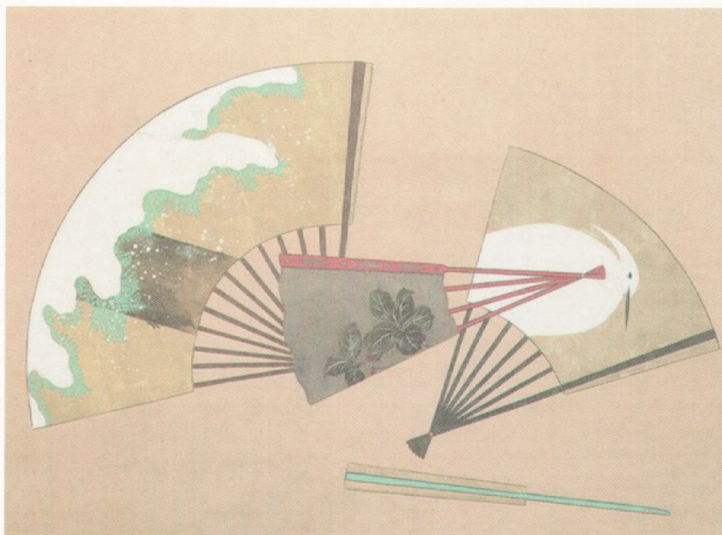
En dan wordt er onderzoek gedaan naar de vraag of dieren kunnen lijden. Je kunt toch simpelweg zien en voelen dat dieren lijden? Net als bij het klimaatprobleem is de mens zich veel te hoog gaan achten. Alsof we niet ontzettend afhankelijk zijn van de natuur en dus ook van het dier.'



'Vanuit dat oogpunt is het niet slecht om op de Partij voor de Dieren te stemmen. Ik vind een single-issuepartij te mager voor de landelijke politiek, maar deze partij wijst ons wel op een kernachtig thema: het voortbestaan van de aarde. Overigens is dat in feite ook weer egocentrisch gedacht: als we de aarde niet redden, gaan wij ten onder. Persoonlijk vraag ik me af of dat nu zo'n ramp zou zijn. Dan komt er wel weer iets anders.

Of je strikt vegetariër moet zijn, weet ik niet. We leven van de natuur, we hebben de planten en dieren nodig. In het christendom heet dat het rentmeesterschap, in het boeddhisme spreken we van 'dankbaar gebruik maken van'. Maar als je de misstanden in de legbatterijen tot je door laat dringen, dan kom je toch tot de conclusie dat je geen vlees meer zou moeten eten.'

In de boeddhistische literatuur is het dier vooral de drager van symbolen. De drie giften in het Tibetaans boeddhisme (haat, begeerte en onwetendheid) worden verbeeld door de slang, de haan en het varken. Maar er zijn meer archetypen. Niko: 'De schreeuw van de leeuw staat voor het verlichtingsmoment van de Boeddha. In de Pali-canon kom je de aap tegen als symbool voor de onrustige geest.' En dan zijn er natuurlijk de koans waarin dieren figureren als ideeën. De os uit de 'Tien plaatjes van de os' staat voor de boeddhanatuur, verlichting, big mind. Niko vult aan: 'Heeft een hondje boeddha natuur? En: het is als een buffel waarvan de kop en het lijf al door het venster zijn, maar een stukje van zijn staart niet. Waarom niet?'



Detail uit een paneel van Sakai Hoitsu; 'senmen nagashi' (waaiers drijven op de stroom). (1761-1828)

Voor een werkelijk spirituele benadering van het onderwerp verwijst Niko naar Dogens Soetra van bergen en rivieren. 'Dat is het mooiste milieumanifest dat ik ken. Als je wil weten waarom we de aarde moeten eren, moet je dat lezen. De aarde, en dus ook dieren, zien en respecteren omwille van zichzelf. De bergen zijn boeddha's. Als je dat gaat herkennen – het goddelijke in de natuur – dan verandert er iets.'

> *'Bergen en rivieren hier en nu zijn de actuele realisatie van de oude Boeddhaweg. Elk, wonend in zijn eigen dharmapositie, bezit universele, allesomvattende kracht. Omdat zij reeds bestonden nog voordat er vorm was ontstaan, zijn zij dit ware leven van het heden, en zijn zij volledige vrijheid in realisatie.'*

(Fragment uit Shobogenzo Sansuiko)



Beestachtig!

Door unsui Keiyaku, monnik van niks

Adem in, adem uit, adem in, adem uit...zuurstof...stikstof...zuurstof... stikstof...

Mijnheer van Dale noemt ieder die zuurstof inademt en stikstof uit, een dier. Dus jij en ik en vissen en vogels en rupsen en slangen en leeuwen en mieren en kikkers en koeien en zus en zoon en bijen en buurman en... zeker ook Dōgen en Boeddha? Allemaal beestjes!

Geen onderscheid!

Dezelfde mijnheer van D., definieert de mens als 'het hoogst ontwikkelde wezen, dat zich door rede en taal van dieren onderscheidt'. In de lijn van de eerste definitie ware het beter als hier 'van andere dieren onderscheidt' had gestaan. Ik denk overigens dat deze definitie geformuleerd is vóór de wetenschappelijke ontdekkingen van Frans de Waal en co dat dieren wel degelijk taal gebruiken en compassie, empathie en verantwoordelijkheid kennen. Misschien niet allemaal en in gelijke mate, maar in ieder geval veel meer dan ooit gedacht. Taal, compassie en dergelijke waren aspecten die heel lang, en door sommigen nog, uniek voor de mens geacht werden. Dat zijn ze dus niet. Zelfs met die kwaliteiten blijkt de mens nog steeds dier onder de dieren te zijn.

De mens, dat 'hoogst ontwikkelde wezen', had datgene wat bij andere dieren allang aanwezig was, nog niet waargenomen. Dus bestond het niet en was het niet denkbaar! Ook een 'hoogst ontwikkeld wezen' kent beperkingen.

Wat maakt dat de mens (jij, ik) zichzelf boven de andere dieren plaatst?

Wat maakt dat de mens (jij, ik) meent de leefomgeving van andere dieren teniet te mogen doen?



Ronde zegel: De doordringende blik

Rechthoekige zegel: De weg

Wat maakt dat de mens (jij, ik) meent andere dieren te mogen doden als die ze lastig vindt? Muggen, spinnen, wespen, ganzen, herten, wolven, beren, ratten, muizen, mieren, luizen, teken, vliegen....

Wat maakt dat de mens (jij, ik) meent andere dieren te mogen doden als hij ze lekker vindt?

Wat maakt dat de mens (jij, ik) meent dat hij andere dieren levenslang mag opsluiten? Honden, katten, koeien, kippen, eenden, paarden, olifanten, konijnen, slangen, vogels, fretten, lama's, dolfijnen...

Geheel afhankelijk zijn en ondergeschikt zijn aan iets of iemand anders zijn kenmerken van slavernij. Het ene dier behandelt het andere dier als slaaf? Wie gedraagt zich nu beestachtig?

unsui Keiyaku,

monnik van niks



Ik ben er en jij bent er

Door Willem van Seumeren

Drie dagen geleden was ik in mijn tuin aan het werk.
Opeens stond er een klein katje van een paar maanden oud naast me.
Kom je me helpen? vroeg ik.
Ze was heel eigenwijs en avontuurlijk.
Een overlever.
Weggelopen leek het.
Ik vond haar meteen leuk.
Maar ze liet zich niet aaien.
Ik bleef bij mezelf en ging gewoon door met werken.
Ik ben er en jij bent er.
Zo ontstond er vanzelf vertrouwen.
Ik genoot van haar gezelschap, elke seconde.
De hele dag bleef ze bij me.
Toen ik naar binnen ging liep ze mee.
Ze nam bezit van mijn woning.
Spinnend lag ze op mijn bed.
'Hier woon ik en jij gaat voor mij zorgen.'

Het zal toch niet waar zijn?
Eigenlijk verlangde ik al maanden naar een katje, maar ik vond het zo kunstmatig om te gaan zoeken.
Ik gaf haar wat kaas.
Ze had honger.
's Avonds zette ik haar uit de deur: terug naar je baasje, die zal wel ongerust zijn!
De volgende morgen om 7 uur stond ze er weer.
Zo ging het de volgende dag ook.
Toen besloot ik haar in huis te nemen.

Wat hier zen aan is?
Dat ik niks deed om het te laten gebeuren.

En nu is het feest!



Zwalken

door Connie Franssen

Toen vroeg Stekelvarken: 'Is vertrouwen in je leraar hebben belangrijk voor de beoefening?' 'Van levensbelang', zei Raaf. Stekelvarken vroeg: 'Kan dat geen problemen geven?' 'Oneindig veel', antwoordde Raaf.

Uit Fabels van Zen-meester Raaf van Robert Aitken roshi

Een wijze les van Meester Raaf, maar vertrouwen hebben is niet niks. Mijn leraar gaf me de dharmanaam Teisui – zij die vol vertrouwen de stroom volgt. "Ik weet dat je dat doet," zei hij er nogal optimistisch bij. Alhoewel het toen, tijdens de wittebroodsweken van de beoefening, klopte als een bus. Vertrouwen in overvloed. Vertrouwen in de leraar die me keer op keer wist te raken met zijn dharmalessen, vertrouwen in de dharma zelf die me zegende met inzichten die als cadeautjes in mijn onbeweeglijk zittende schoot vielen. Maar de cadeautjes werden schaarser, het lijf ging moeilijk doen en moest een grote operatie ondergaan, Nico bleek een meneer van vlees en bloed en geen wandelend voorbeeld hoe te leven. En dat gaf oneindig veel problemen. Een duiveltje en een engeltje namen hun intrek in mijn hoofd. 'Just show up', fluisterde het engeltje. 'Niet denken maar zitten.' 'Blijf lekker thuis,' lispelde het duiveltje. 'Zen is ook maar een verzinsel. Netflix is leuker.'

En zo zwalkte ik 2017 door. Als een visje dat achterna gezeten werd door de haai die wantrouwen heet. 'Volg je hart!' is al snel het advies in dit soort situaties. Een pet advies vind ik want ook dat hart zwalkt alle kanten op.

Gelukkig is het september en start er weer een heerlijke herfst. Laatst betrapte ik me erop dat ik ernaar verlangde de regen te horen ruisen in de zendo. Om onbeweeglijk te zitten en te luisteren naar het ruisen van de regen. Misschien moet ik daar maar eens mee beginnen.



ZENDO ETIQUETTE

Botsingen, bulten en blauwe plekken

door Jacky Demmers

Midden in het bos botste de eekhoorn tegen de olifant.
'Wie van ons keek niet uit?' vroeg de olifant. Er verscheen een bult op zijn hoofd.
'Ik zag jou lopen,' zei de eekhoorn.
'Dan is het mijn schuld,' zei de olifant.
De eekhoorn had een pijnlijke neus die hij voorzichtig betastte...

Kijk, dat proberen we in de zendo te voorkomen: botsingen, bulten en blauwe plekken. Daarom zwalken we niet zomaar lukraak door de ruimte, maar lopen volgens een bepaald patroon naar ons kussen. Hoe werkt het?

All the way

Je stapt met je linkervoet over de drempel en gaat de zendo binnen. Dan maak je een staande buiging richting de Boeddha op het altaar. Om bij je kussen te komen volg je de paden tussen de matten, waarbij je een beetje rechts aan houdt. Je handen in shasshu, ongeveer ter hoogte van het borstbeen.
Schuin oversteken of stukken afsnijden is niet de bedoeling. In zen gaan we 'all the way'.
Ook loop je niet strak langs het altaar.
'Waarom?', vraag je je misschien af.

Geen Boeddha

In traditionele Japanse zenkloosters zijn twee ingangen die recht tegenover elkaar liggen. De hoofdingang, aan de voorkant, gebruikt men alleen bij formele gelegenheden; de achteringang is voor dagelijks gebruik.

Doordat het altaar zich voor in de zendo bevindt, vrij in de ruimte staat en iedereen normaal gesproken via de achteringang de zendo betreedt, is er geen noodzaak direct langs het altaar te lopen. Dat beschouwt men als uiterst respectloos.
Er staat ook geen boeddhabeeld op het altaar. Hier geeft men de voorkeur aan Manjushri Bodhisattva.

'De Nobele, De Zachtmoedige'

Manjushri: de nobele, de zachtmoedige. Met zijn tweesnijdend zwaard, dat alle illusie doorsnijdt, in zijn rechterhand en de Prajna Paramita Sutra in de linker, is hij de bodhisattva van Wijsheid.
Tronend op een brullende leeuw toont hij zijn onbevreesdheid.
Zijn prominente beeltenis in de zendo spoort aan om voortdurend en met dezelfde moed, naar binnen te kijken, om zo het licht te laten schijnen op de intrinsieke wijsheid die we allemaal bezitten.

GPS

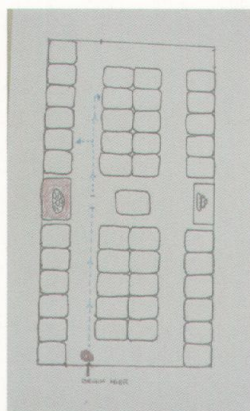
De opstelling in de Amsterdamse zendo wijkt enigszins af van het traditionele. Hier staat het altaar tegen de muur. Dat vereist enige aanpassing.
Daarom vier routebeschrijvingen, je GPS zeg maar, die ervoor zorgen dat je behouden op de plek van bestemming aan komt...
Je uitgangspositie is altijd de plek waar je, vanuit het theehuis, de zendo bent binnen gekomen. Op de afbeeldingen aangeduid met 'begin hier'.

1. Rode route (zie afb 1 blz. 14):

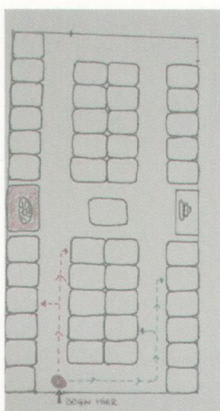
Je zitplaats bevindt zich in het verlengde van waar je staat, maar in het voorste deel van de zendo Loop rustig rechtdoor naar je plaats.

2. Groene route (zie afb2 blz. 14):

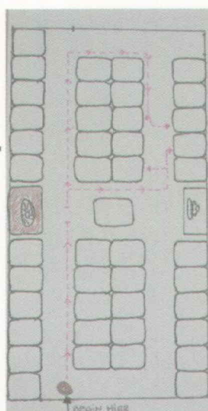
Je kussen bevindt zich aan de rechterkant van de zendo in het voorste gedeelte: Sla meteen rechtsaf, vervolgens linksaf en loop naar je kussen toe.



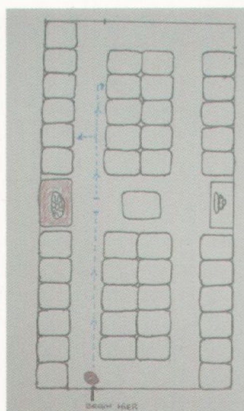
1



2



3



4

3. Blauwe route (zie afb 3):

De plek van jouw keuze bevindt zich in het achterste gedeelte van de zendo, maar in het verlengde van waar je staat: **Loop naar je plaats, maar voor de mat van de leraar sta je even stil en maak je een kleine staande buiging met de handen in shasshu. Je doet dat om je eraan te** herinneren dat je op het punt staat de lijn tussen de leraar en het boeddhabeeld te kruisen. Hiermee toon je je respect naar zowel de leraar als de Boeddha.

4. Roze route (zie afb 4)

Jouw zafu lig in het achterste gedeelte van de zendo, maar aan de rechterkant:
Ook nu loop je eerst rechtdoor totdat je vlak voor de mat van de leraar staat. Dan maak je die kleine staande buiging in shasshu. Vervolgens blijf je rechtdoor lopen totdat je aan het eind van de rij kussens bent. Sla hier rechtsaf, bij de volgende hoek weer rechtsaf en loop naar je zafu.
Alternatief: je maakt een buiging voor de mat van de leraar en loopt net voorbij de blauwe buigmat. Sla nu meteen rechtsaf, vervolgens linksaf, en loop naar je plaats toe.

'De kunst van het zitten' is voor de volgende keer.

Geheim

Maar hoe zit dat nou met de botsing tussen de eekhoorn en de olifant? Het antwoord daarop is geheim.

Maar als je het persé wilt weten; het verhaal kun je vinden in:

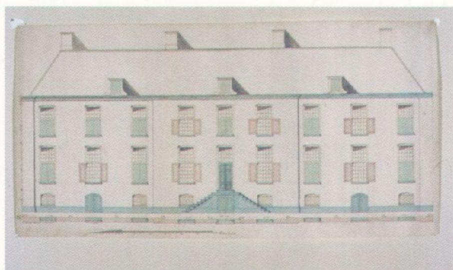
'Vergeten! Dierenverhalen om het voortaan te onthouden' van Toon Tellegen.



Manjusri Bodhisattva / Monju bosatsu / When-Su

Nieuwe Hofjesperikelen

Door Marianka Schep



Occo hofje

Help, de democratie heeft toegeslagen, hier in het hofje waar ik al bijna 17 jaar woon.

Ooit, 2 jaar geleden, was er een conciërge. Onder zijn toegewijde bewind, zorgde hij er vierentwintig uur per dag voor dat mensen hier rustig en veilig konden wonen. Er was een bestuurssecretaris die met veel verstand van zaken het gebouw beheerde, goede smaak had en originele kerst- en sinterklaascadeautjes voor ons kocht. Hij organiseerde een paar keer per jaar een diner voor de Belgische baronnen, die al sinds 1783 de eigenaren en bestuurders van het hofje zijn. Alles werd autocratisch geregeld. Er heerste rust en regelmaat en er was geen onderling geharrewar, daar zorgde de conciërge Harry wel voor.

Nu is het anders

Nu mogen we zelf verf en kleuren kiezen voor de te schilderen gangen, zijn er twee Open Tuindagen geweest waar men limonade verkocht aan wel 2000 bezoekers en lag er iemand in bikini te zonnen.

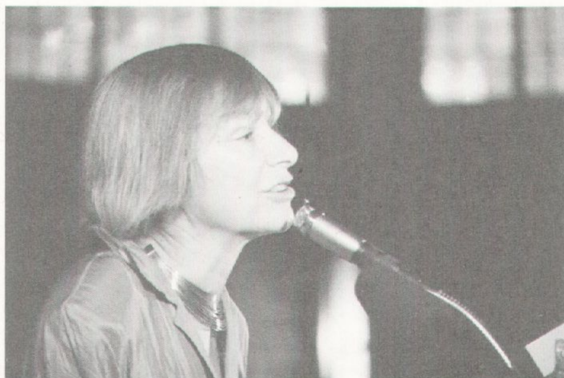
Er wordt een hofjeskat voorgesteld. Het zou 'goed' zijn voor die arme eenzame oudjes om zo nu een dan een dier te aaien. Neem van mij aan: niemand hier is eenzaam. Je moet zelfs ontzettend je best doen om op jezelf te kunnen blijven!

Ook werd er gevraagd hoe wij ertegenover zouden staan om andere ouderen die zorg nodig hebben en tegenwoordig niet meer naar een verzorgingshuis kunnen, op te nemen. Wij, die nog gezond zijn - ruim tien van de twintig bewoners zijn hier over

de tachtig en negentig jaar - zouden hen wel mantelzorg en gezelschap kunnen verlenen.
Dit alles is, vanwege de democratie, weggestemd. Een schijndemocratie, want de nieuwe secretaresse en dito huismeester hebben veto recht.
En opeens was er van de week gebonk boven mijn hoofd: gymnastiekoefeningen op de zolder terwijl er beneden een zaaltje met vloerverwarming hiervoor is. Weg rust en veiligheid!
Ik heb er gelijk een mailtje met hoofdletters overheen gestuurd: geen activiteiten boven mijn hoofd, voordat die zolder geïsoleerd is!
Met dit soort dingen moet ik mij opeens verhouden. Maar dat wil ik niet; ik wil gewoon thuiskomen en de deur achter me dicht doen. Verder niks, geen gedoe.

Wanneer ik dit zo schrijf herken ik mij nauwelijks in deze starre, bekrompen, intolerante, conservatieve verontwaardigde reactie over zonnen en zorg behoevende ouderen. Over katten en gym boven mijn hoofd.
Is dit nog wel de creatieve, flexibele, open, positieve Marianka waar ik mij altijd mee identificeerde? Ik voel me opeens door de mand vallen. Weg, zijn de kleren van de keizer.
Ken ik deze vrouw? Leefde die altijd al in mij? Help!

Het confronteert me. Het houdt me bezig. Wat is DIT? Wie ben ik?
Het wordt nooit meer wat het was. Dus me verzetten is vechten tegen de bierkaai. Want waar vecht ik tegen? Wat projecteer ik nu weer? Pffff ...
Natuurlijk mag ik nee zeggen en tegenstemmen. Ik doe dat nu met lading en soms ironisch. Waarom dan ook geen kippen, een haan of konijnen in de tuin?
Hoe terug te keren naar waar het echt om gaat, hier bij mij vanbinnen?
Afstand nemen van het teveel. Reëel zijn en neutraal. Mijn kracht niet naar buiten toe verspillen. De dingen daar laten waar ze horen. Me niet te veel opwinden of actie ondernemen waar het niet nodig is. Niet bemiddelen, ook al wordt het me gevraagd. Niet doen.


Dorothee Sölle 1929 - 2003

My home weer my castle laten zijn, zonder het van de buitenwereld af te laten hangen.

Over dat naar binnen zijn, over die innerlijke oester en de parel daarin vond ik dit gedicht uit het boek van Dorothee Sölle: Mystiek en Verzet, Gij Stil Geschreeuw

O diepe schat, hoe zal men u uitgraven?
O hoge adel, wie kan u bereiken?
O overvloeiende bron, wie kan u uitputten?
O lichte glans, o alles doordringende kracht
Louter verborgenheid, verborgen zekerheid,
Zekere toeverlaat, enige stilte in alle dingen,
Menigvuldig goed in enige stilte,
Gij stil geschreeuw, u kan niemand vinden,
Die u niet weet te laten.

Anonieme brief uit de vijftiende eeuw

Alle energie naar binnen brengen en last but not least: mijzelf liefdevol begrenzen. Tja, wat voor soep maak je bij liefdevolle begrenzing?
De juiste keuze lijkt me een Aziatische heldere udon noedel soep met paksoi en ei (recept van Hello Fresh). De begrenzing zit hem in die udon noedels. Als je die te lang laat koken zwellen ze op en nemen alle ruimte in beslag; de soep wordt zacht en zompig. Dát willen we niet. Dus: óf je kookt ze apart, óf je voegt de noedels aan het einde toe en kookt ze drie minuten mee.

Aziatische udon noedelsoep met paksoi en ei voor 2 personen

2 cm verse gember, fijngesneden
1 rode peper fijngesneden
1 paksoi, kleingesneden; de witte stelen apart van de groene bladeren
2 rode paprika's in blokjes
½ limoen uitgeperst
1 theelepel gemalen citroengras
4 vrije uitloop eieren
120 gr udon noedels
20 ml sojasaus
20 gram cashewnoten
1200 ml groentebouillon
1eetlepel zonnebloemolie
peper en zout naar smaak

Bereid de bouillon
Verhit de zonnebloemolie in een soeppan met deksel
Fruit de gember en rode peper 2-3 minuten op laag vuur
Voeg het witte gedeelte van de paksoi, de paprika en het citroengras toe en roerbak alles nog twee minuten
Kook de eieren 6-8 minuten en laat ze schrikken in koud water
Voeg de bouillon en 100 ml p/p toe aan de soeppan en laat 6 minuten zachtjes koken
Voeg na 3 minuten de noedels toe
Voeg de laatste minuut het groen van de paksoi toe
Breng op smaak met met de sojasaus, 2 tl limoensap, peper en zout
Pel de eieren en halveer ze
Verdeel de noedelsoep over de kommen en bestrooi ze met cashewnoten
Serveer de soep onmiddellijk.

Omdat je de noedels in de bouillon kookt heeft de soep wat minder vocht. Wil je meer vocht, voeg dan gerust wat extra bouillon toe.



De zwarte schildpad en andere fantastische dieren

door Tille Paanakker

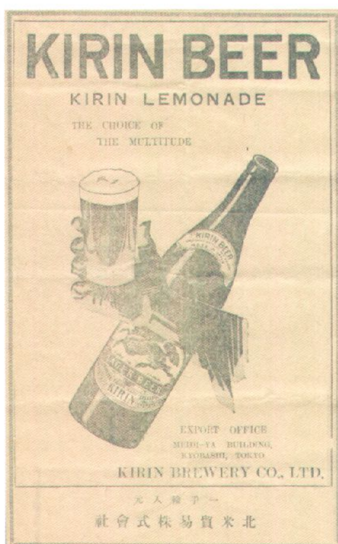
In de prefectuur Nara in Japan ligt het dorp Asuka. Niet ver hier vandaan werd in 1983 een grafheuvel ontdekt, daterend rond 700 na Christus. In de heuvel werd een graf gevonden, een kleine stenen ruimte van zo'n een bij twee meter met de muren pal op de vier windrichtingen. Op de noordelijke muur werd een muurschildering gevonden van een schildpad omstrengeld door een slang. Het is Genbu, één van de vier mythische dieren uit de traditionele Chinese astronomie en de beschermers van de vier windrichtingen die elk verwijzen naar een jaargetijde.

Elementen

De zwarte schildpad, die de slang om zijn lichaam recht in de ogen kijkt, is de beschermer van het noorden en symboliseert de winter. Seiryu, de blauwe of groene draak met zijn lange rode tong beschermt het oosten en staat voor de lente. Suzaku, de rode vogel (ook wel als phoenix vertaald) lijkt wel wat op een fazant en is omgeven door vlammen. Zij representeert de zomer en is de beschermgod van het Zuiden en Byakko, de witte tijger is de beschermer van het westen en symboliseert de herfst. In het Taoïstische vijf elementen systeem corresponderen zij met respectievelijk water, hout, vuur en metaal. Het vijfde element aarde (het midden) wordt gesymboliseerd door de gele draak of het mythologische monster Kirin. Een Japans biermerk ontleent er haar naam en prachtige etiket aan.

Nog steeds actueel

Er zijn eindeloos veel verhalen en legendes waarin deze dieren voorkomen. Over de schildpad gaat een verhaal dat verbonden is aan Onmyodo, de weg van Yin en Yang, een esoterische kosmologie die zich in de 7e eeuw in Japan ontwikkeld heeft. Het richt zich onder andere op de kunst van het voorspellen. Genbu, de god



1936 Kirin bier advertentie.

van het Noorden reist daarin heen en weer tussen de onderwereld en de bovenwereld. In het rijk der doden haalt hij zijn orakels op die hij als goddelijke boodschappen bezorgt in het rijk der levenden. Deze fantastische dieren spelen nog steeds een rol in de populaire culturen van China, Japan, Korea en Vietnam. Als geïncarneerd stripfiguur, helden in films, monsters in het horrorgenre en in videospelletjes.

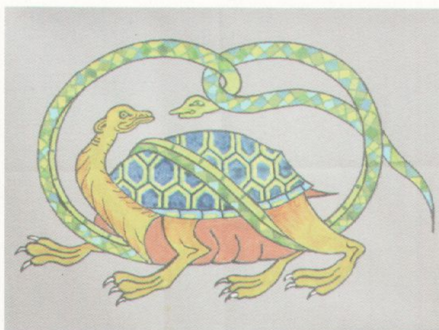
Complexe restauratie

Maar nu terug naar het stenen graf van Kitora Kofun. Pas in 1998 werden op twee andere muren afbeeldingen van de blauwe draak en de witte tijger gevonden en op het plafond een astronomische kaart. In 2001 werd tenslotte op de zuidelijke muur de rode phoenix ontdekt. Bovendien bleken op elke muur onder de afbeelding van de beschermers van de vier windrichtingen resten van de twaalf figuren van de Chinese dierenriem te zijn afgebeeld, menselijke lichamen met de kop van een dier. Van 2004 tot 2016 is men bezig geweest met restauratiewerk om ervoor te zorgen dat de afbeeldingen niet door schimmel zouden verdwijnen. De afbeeldingen werden van de muur gehaald en als een puzzel gereconstrueerd. De puzzel bestond uit 1143 stukjes. Een ongelofelijk complexe onderneming. In mei 2017 werd het Shishin no Yakata museum (het huis van de vier goden) bij Kitora Kofun in Asuka opengesteld voor publiek.

Tekenen

Ik vind ze mooi, deze mythologische wezens. Daarom besluit ik ze te tekenen. Ik begin met Genbu, de schildpad (onsterfelijkheid) die zo kunstig verstrengeld is met de slang (voortplanting). Terwijl ik bezig ben dwalen mijn gedachten af naar de persoon die 1300 jaar geleden de muurschildering aanbracht op de stenen van de graftombe.

Onwillekeurig denk ik dat het een man was. Het idee van de afbeelding is afkomstig uit China, en legde daarvandaan zo ongeveer dezelfde weg af naar Japan als het boeddhisme. Was het een Japanner die deel had uitgemaakt van een missie naar



Genbu, Tille Paanakker, Japan 21e eeuw .

China en de reis wist te overleven? Zag hij ergens in China deze afbeeldingen en prentte hij ze in zijn hoofd of had hij een afbeelding op papier die hij zo goed mogelijk probeerde na te maken? Misschien was hij kunstenaar of ambachtsman van beroep. Ik sluit trouwens niet uit dat ze met z'n tweeën waren. Ik stel me voor hoe ze samen uitrusten als ze behoefte hebben aan een pauze. Voor ze op een boomstam gaan zitten om hun rijstballen en gerstthee te nuttigen blijven ze nog even staan kijken naar de vorderingen van hun werk en becommentariëren het.

- Die schildpad van jou komt al aardig goed uit de verf.
- Hm, ik zie het nog niet zo. De poten zijn te groot uitgevallen.
- Nou en? De opdrachtgever kent het origineel toch niet.

Meer verhalen over Japan en andere zaken vind je op het blog
www.schroefje.blogspot.nl

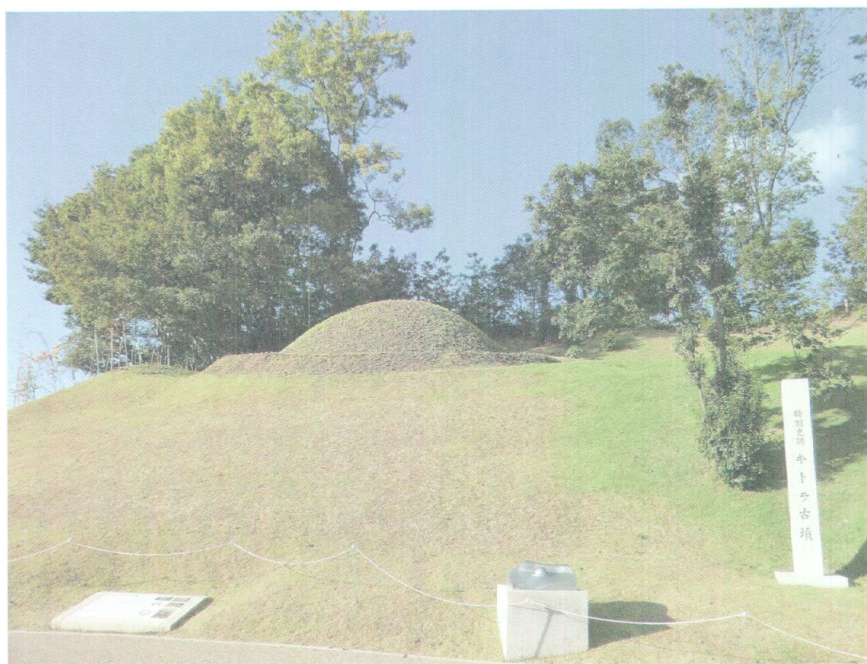




District Nara



Japan / Nihon / Nippon



Kitora Tombe, graf van Kitora Kofun 700-800 n.chr. , in Asuka, Nara district.

Gluren bij de buren

Gluren bij de buren is een nieuwe rubriek waarin sangha leden verslag doen van hun ervaringen met andere spirituele groepen of stromingen. Iedereen met ervaringen bij de Tibetanen, Quakers, Rozenkruisers of Osho, (of zin heeft op reportage te gaan) wordt door de redactie hartelijk uitgenodigd om hun ervaringen met de lezers van de Zensor te delen .

Regenwormen redden bij het Maitreya Instituut

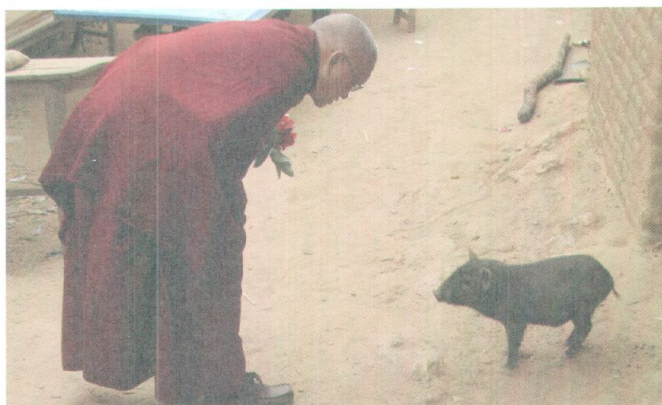
Door Marlous Lazal

Dat er in de verschillende boeddhistische scholen ook over het omgaan met dieren anders wordt gedacht, werd mij duidelijk toen ik in 2013 een dierenbevrijdingsritueel meemaakte in het Maitreya centrum in Amsterdam. Gepensioneerd dierenarts Marja doet dit ritueel, waarmee je je huisdier kunt laten bevrijden van negatief karma, zo'n twaalf keer per jaar.

De filosofie hierachter, ontwikkeld door de Tibetaanse Lama Zopa, is dat dieren vanwege hun instinctieve gedrag niet zelf hun bewustzijn kunnen ontwikkelen. En dat is een gemiste kans 'want zelfs een strontvlieg kan de verlichting bereiken' volgens de Lama. Daarom spoort hij mensen aan om de dieren daarbij te helpen.

Op de bewuste middag waren er helaas geen mensen met hun huisdier naar de kleine tempel in Amsterdam-Oost gekomen, maar er was wel een verzoek van het baasje van een overleden hond en Marja had bij de hengelsportwinkel om de hoek 750 regenwormen gekocht om ze te redden van een gruwelijke dood aan een scherpe vishaak en ze een tweede leven te geven in het Amsterdamse Oosterpark.

Eerst werd er een altaar opgesteld met zoveel mogelijk heilige objecten en afbeeldingen van Lama Zopa. Vervolgens werd een lange Tibetaanse motivatie gelezen, werden er mantra's gechant en rondgangen om de heilige objecten gemaakt.



De Tibetaanse Lama Zopa.

'Alles zit erin en het is maar vijf kwartier', zei Marja monter.' We gaan nu Om Mani Padme Hum zingen en we lopen dan drie keer om het altaar.'

Marja beoefende al geruime tijd bij Maitreya en vertelde: 'Ik heb de gelofte af gelegd om niet meer te doden en dat was een probleem met mijn werk als dierenarts, waarin ik regelmatig dieren moest laten inslapen. Ik vind dat mensen soms te makkelijk deze beslissing voor hun huisdier nemen. Ik heb natuurlijk nog wel euthanasie toegepast maar ik heb in die tijd Lama Zopa om advies gevraagd en hij zei dat je vaak een dier zelf zijn moment van sterven kan laten kiezen. Dat vraagt meer geduld, maar het is beter voor het karma van het baasje en voor dat van de arts. Ik doe het dierenritueel ook om mijn eigen karma te zuiveren.'

Inmiddels waren de regenwormen aan de beurt. Marja had vijf bakken met elk honderdvijftig regenwormen gekocht en die hadden allemaal het ritueel rond het altaar meegemaakt. Nu was het tijd voor hun fysieke bevrijding.

Het was een koude wintermiddag, de vorst zat nog een beetje in de grond en er stond een gure wind toen we naar het Oosterpark liepen met de wormen in stevige boodschappentassen en twee schepjes. Toen er een gunstige plek gevonden was, waar niet te veel honden en vogels waren, gingen de dikke, roze, wriemelende

wormen met zijn honderdvijftigen tegelijk de koude grond in. Zand erover en nog wat blad, zodat de vogels ze niet gelijk te pakken kregen en het ritueel was volbracht. De wandelaars in het park keken verbaasd naar deze wonderlijke begrafenis, maar Marja was heel tevreden:

'We hebben ze wel gezuiverd en positieve indrukken op hun geest geplaatst, wat ze zelf absoluut niet kunnen in hun dierenleven. En daar gaat het om. Ik ben blij dat ik dit heb kunnen doen.'

Ik was zelf nogal overdonderd door dit rotsvaste geloof in reïncarnatie en de overtuiging dat wij mensen er kennelijk voor nodig zijn om dieren in 'hogere' wezens te laten incarneren. Dat roept bij mij meer vragen op dan antwoorden.

Aan de andere kant vond ik het ontroerend om te zien hoe liefdevol en vol overgave deze dierenbevrijding beoefend wordt en je doet er natuurlijk geen vlieg kwaad mee.

Maar toen een paar maanden geleden het moment kwam dat ik mijn eigen kater Poes Poes moest laten inslapen, dacht ik toch weer aan Marja. Was dit wel het goede moment? Ja, hij was zeventien en blind, had een schildklierafwijking, een zwak hart en nu ook een tumor in zijn bek, maar hij scharrelde toch nog een beetje rond in de tuin en at nog wat. Was zijn lijden te groot of dat van mij? Ik had er notabene een dierenarts van DierRust voor gebeld, die de hele dag niets anders doen dan huisdieren in laten slapen. Hoe zat het dan wel niet met het karma van deze arts? Een vriendin die zelf ook beoefent in de Tibetaanse traditie verzekerde me dat het echt de juiste beslissing was om Poes Poes nu te bevrijden van zijn lijden. Maar het schuldbewuste zaadje was toch geplant.

Hij ligt nu begraven onder de bamboestruik, bij de witte boeddha achter in de tuin. De eerste week na zijn overlijden heb ik voor de zekerheid, elke dag mantra's voor hem gezongen. Ben benieuwd hoe hij terugkomt...

Ik hoop als kat.



In Memoriam

Poes Poes (een liedje)

Zoals je op fluwelen voeten
zo stil de kamer binnen komt.
Zoals je met je grote ogen
verbaasd, mij helemaal doorgrondt.

Zoals je met je zachte voorpoot
mijn arm voorzichtig bij je houdt
zoals je zomaar in de kamer
zachtjes tegen de muur aan mauwt.

Zoals je heel je zwarte lichaam
wellustig uitrekt op het kleed
zodat mijn hand jouw buik wil strelen
wellustig ben je, maar discreet.

Zoals je als een sfinks zo statig
de stapel schone was bewaakt
Zoals je loom en breeduit gapend
zo af en toe nog eens ontwaakt.

Zoals je galopperend hartje
dan plotseling weer overslaat
en ik dan denk dat je verliefd bent
op die poes hier uit de straat.

Zoals je roerloos stil kon zitten
als je een prooi zag in de tuin
met al je spieren aangespannen,
je kop een heel klein beetje schuin

Zoals je, zomaar blind geworden
ineens je weg niet vinden kon
zoals je aarzelend en tastend
je route door het huis begon.

Zoals ik best een hoop kan hebben
de pijn van 't leven kan doorstaan
maar jou je aan de deur zien stoten
nee, dat kan mijn hart niet aan.

Marlous Lazal



Wat doet een haas op de maan?

Door Jacky Demmers

De Jatakas

De Jakata verhalen ontstonden rond 300 voor Christus. Ze werden voornamelijk geschreven om kennis omtrent moreel en ethisch gedrag over te dragen en gaan dan ook vaak over de paramitas en over de vorige levens van de Boeddha. Ze spelen zich meestal af in en om Benares, dat ook wel Varanasi genoemd wordt. Soms figureert de Boeddha als mens, maar heel vaak ook als dier. Omdat hij in deze vorige levens nog niet volledig verlicht was, wordt hij de 'Bodhisattva' genoemd.

De Jakata lezen als sprookjes en zijn oorspronkelijk in het Pali geschreven. En net als sprookjes bevatten ze wijze levenslessen.

Een haas op de maan

We kennen allemaal wel het mannetje van de maan. Wij zien op het oppervlak van de maan een gezicht. Maar wanneer ze in Azië naar de maan kijken, zien ze een haas. Hoe kwam de beeltenis van een haas op de maan terecht?

Op een dag, toen de Boeddha in Savatti verbleef, prees hij de deugd van vrijgevigheid. Zijn monniken vroegen hem om een voorbeeld. De Boeddha vertelde hen toen dit verhaal.

Lang geleden werd in Benares de Bodhisattva geboren als haas. Hij woonde in een lommerrijk woud, tussen zacht, mals gras en broze groene varens. Het bos was rijk aan voedsel en grensde aan een rivier met water zo blauw als lapis lazuli.

Dit bos was vooral geliefd bij zwervende asceten – mensen die zich terugtrokken uit de wereld om zich te concentreren op hun spirituele reizen. Deze kluizenaars leefden van voedsel dat ze bij elkaar bedelden. De mensen uit die tijd beschouwden het hun heilige plicht om aalmoezen aan deze heilige zwervers te geven.

De Bodhisattva haas had drie vrienden: een aap, een jakhals en een otter, die de wijze haas als hun leider zagen. Hij wees hen op het belang van heilige dagen, het geven van aalmoezen en hij leerde hen ethisch en moreel juist gedrag. Vóór elke heilige dag spoorde de haas zijn vrienden aan met gulle hand van het voedsel te geven dat ze verzameld hadden, wanneer iemand hen daarom vroeg.

Sakra

Op de top van de Berg Meru staat het schitterende, marmeren paleis van Sakra, heer van de deva's. Vanuit zijn hoge positie bekeek hij de vier vrienden en op een dag besloot hij hun deugdzaamheid te testen. Hij verliet zijn paleis, daalde de berg af en liep het bos in.

Het was een van de heilige dagen en de vier scharrelden, ieder op een andere plek, hun kostje bij elkaar. De otter vond zeven rode vissen op de oever van de rivier; de jakhals ontdekte een hagedis en een emmer met gestremde melk die iemand had laten staan en de aap verzamelden mango's in een boom. Sakra, vermomd als brahmaan, liep naar de otter en vroeg:

‘Vriend, ik heb honger. Ik moet wat eten voordat ik mijn priesterlijke verplichtingen kan nakomen. Kun jij me misschien helpen?’ De otter bood de brahmaan de zeven vissen aan, die hij eigenlijk voor zichzelf had bestemd.

Daarna zocht de brahmaan de jakhals op. Ook nu vroeg hij iets te eten voordat hij aan zijn verplichtingen als priester kon beginnen. De jakhals gaf hem de hagedis en de emmer met gestremde melk, waarvan hij had gehoopt het zelf te kunnen eten.

Vervolgens liep de brahmaan naar de aap. ‘Ik heb honger, kun je me helpen?’, vroeg hij. En de aap schonk hem de sappige mango’s waarop hij zich zo had verheugd.

Maar toen de brahmaan bij de haas kwam en om iets te eten vroeg, had deze niets anders te bieden dan het weelderige gras dat in het bos groeide. De Bodhisattva vroeg hem een vuur aan te leggen en toen dat eenmaal lustig brandde zei hij: ‘Ik kan je niets anders te eten te geven dan mezelf!’

En met deze woorden wierp de haas zich in de vlammen.

Sakra was niet alleen stomverbaasd maar ook diep ontroerd. Onmiddellijk veranderde hij de hitte van het vuur in koele blauwe vlammen zodat de haas niet zou verbranden en onthulde toen zijn ware zelf aan de onbaatzuchtige haas. ‘Lieve haas’, zei hij. ‘ Jouw deugdzaamheid zal voor altijd herdacht worden.’

Toen schilderde Sakra de beeltenis van de haas op het bleke gezicht van de maan. Tevreden keerde Sakra terug naar zijn prachtige paleis op de Berg Meru. De vier vrienden leefden nog een lang en gelukkig leven in hun prachtige bos. En nog altijd kun je, wanneer je bij volle maan omhoog kijkt, de afbeelding van de haas zien.





Jakatas afgebeeld op een banier gemaakt in Bhutan 18e -19e eeuw.

HAIKU HOEKJE

Dieren

Door Harry Stein

Een traditioneel kenmerk van de haiku is het gebruik van 'kigo' of seizoenswoorden, die aangeven in welk jaargetijde – lente, zomer, herfst of winter – de haiku gesitueerd moet worden. Kigo die aangeven dat een haiku in de lente speelt zijn bijvoorbeeld: kikker, zwaluw, mistige maan, late vorst, kersen en pruimenbloesem. Omdat de lezer een haiku voor zijn geestesoog moet construeren alvorens er emotioneel op te reageren, is het seizoen waarin de beschreven gebeurtenis speelt van groot belang. De emotionele lading van de haiku: De mus hipt / over de veranda / met natte pootjes. is immers heel anders wanneer we te maken hebben met een kletsnatte, half-bevroren wintermus, dan wanneer het gaat om een vrolijk tsirpende mus na een lente regentje.

Dieren worden vaak als seizoensindicatie gebruikt en in de onderstaande haiku's luidt de struikzanger de lente in, met de koekoek begint de zomer, het hert opent de herfst en de zeemeeuw kondigt ten slotte de winter aan.

Struikzanger:	Ah! De struikzanger / poepte op de rijstcakes / op de veranda. (Basho)
Veldleeuwerik:	Stemmen / boven de witte wolken: / leeuwerikken. (Kyoroku)
Fazant:	Onafzienbare velden… / opgeslokt door de fazant / met een enkele kreet. (Yamei)
Zwaluw:	Duikelende zwaluw; / zijn schaduw valt / op de oude deur. (Shoha)
Wilde gans:	Waarom haasten / de terugkerende ganzen zich / de lange nacht door? (Roka)
Mus:	De mus hipt / over de veranda / met natte pootjes. (Shiki)
Kat (krols):	Kattenliefde: / onachtzaam zelfs / voor de rijst die aan zijn snor plakt. (Taigi)
Eekhoorn:	'Een vliegende eekhoorn!' / hij klom uit de wilg, / het kind. (Issa)
Witvis:	De witvis! / alsof de kleur van het water zelf / bewoog. (Raizan)
Kikker:	Kikkers zingen in de lente; / in de zomer, / blaffen ze. (Onitsura)
Hagedis:	Hagedis, / niet zo tevoorschijn schieten; / je laat me schrikken. (Raizan)
Vlinder:	De dartelende vlinder; / ik voel mezelf / een ding van klei. (Issa)

Modderslak: De modderslak / kruipt twee, drie voet / en de dag is voorbij. (Gomei)

Koekoek: Gesnurk klinkt / uit de bergtempel… / de roep van de koekoek! (Shiki)

Ijsvogel: Het ijsvogeltje; / op zijn natte veren / schijnt de avondzon. (Tori)

Vleermuis: Opkringelende rook; / de wereld van de vleermuis / is ook een goede. (Issa)

Vlo: Het kind de borst gevend in bed / telt mamma / de vlooienbeten. (Issa)

Luis: Vlooien, luizen, / het paard pissend / bij mijn kussen. (Basho)

Vlieg: Eén mens, / één vlieg, / in de ruime kamer. (Issa)

Mug: Alles wat ik je kan bieden / in mijn hut, / is dat de muggen er klein zijn. (Basho)

Vuurvlieg: Als de zon opkomt / verandert het vuurvliegje / in een insect. (Aon)

Boomkikker: De boomkikker, / rijdend op het bananenblad, / zwaait en hopst. (Kikaku)

Cicade: Niets doet vermoeden, / in de roep van de cicade, / hoe snel hij zal sterven. (Basho)

Pad: Het lijkt alsof / hij de mist gaat berijden, / deze pad! (Issa)

Spin: In een hoekje van de oude muur, / bewegingloos, / de zwangere spin. (Shiki)

Tijgermot: De tijgermot; / precies op tijd / om het licht uit te doen. (Issa)

Forel: Een forel springt; / wolken bewegen / in de bedding van de stroom. (Onitsura)

Schrijvertje: Schrijvertjes; / kopjes wijzen allemaal / stroomopwaarts. (Shiki)

Rups: Spelend door de haren / van de rups: / het ochtendbriesje. (Buson)

Hert: Hêê…… klagelijk / zijn slepende kreet: / hert in de nacht. (Basho)

Kwartel: Nu de ogen van de haviken / zijn verduisterd, / tsirpen in de schemer kwartels. (Basho)

Specht: Ah! dit hutje… / dikwijls roffelt de specht / op de deurpost. (Basho)

Libelle: Het gezicht van de libelle; / bijna geheel en al / ogen. (Chisoku)

Krekel: Mijn schaduw doorweekt de muur / deze herfstnacht - / een krekel tsjirpt. (Ryota)

Plevier: Maan bij dageraad; / de plevieren van de oever / verdwijnend in de verte. (Chora)

Zeemeeuw: Een koekenpan afwassend, / rimpels op het water: / een eenzame zeemeeuw (Buson)

Wilde eend: De dag breekt aan; / de stemmen van de wilde eenden / omsingelen het kasteel. (Kyoroku)

Winterkoninkje: Het winterkoninkje tsirpt; / desondanks / valt de avond. (Issa)

Zeeslak: De zeeslak; / wat de kop en wat de staart, / God mag het weten. (Kyorai)

In de winter Zensor

Grenzen

Het thema voor de winter Zensor is 'grenzen'. Dit brede thema is op verschillende manieren te interpreteren.

"All the wonderful things that you are looking for – happiness, peace, and joy – can be found inside of you. You do not need to look anywhere else." – Tich Nhat Hanh

"Who are you?" – Zen Master Seung Sahn

In spirituele zin bestaat bijvoorbeeld het verschil tussen het Absolute en Relatieve, of het idee van 'ik' versus 'jij' of 'de ander'.

Maatschappelijk gezien kan je denken aan de grenzen die momenteel gecreëerd worden door middel van muren (Trump) of politieke ideologieën die steeds verder uiteen lijken te raken.

Interpersoonlijk gezien bestaat er bijvoorbeeld begrenzing versus openheid; bij het 'open' zijn kan iemand ook tegelijkertijd over andermans grenzen gaan. Hoe geef je liefdevol grenzen aan?

Wat betekenen grenzen voor jou en wat voor ervaringen heb jij hiermee? In het licht van jouw zenbeoefening nodigen wij jou uit om hierover te schrijven. Heeft jouw zenpad iets veranderd voor jou rondom dit thema?

Deel dit met ons en stuur je bijdrage van max 700 woorden voor 3 november naar Anchorette Koolman abkoolman@gmail.com of Alfred Marseille alfredmarseille@gmail.com.

Hartelijk dank!

Colofon



Redactie

Connie Franssen
Anchorette Koolman
Alfred Marseille
Egbert Gerritsen
Harry Stein
Jacky Demmers
Marlous Lazal

Ontwerp

Anchorette Koolman & Alfred Marseille

Beeld, beeldredactie & opmaak

Alex Palmboom
Jasper Engel
Liddy Vonk

Redactieadres

Egbert Gerritsen
Zensor@zenamsterdam.nl

Zensor...4 nummers per jaar van herfst t/m voorjaar

De Zensor komt in de zendo te liggen. Voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar; zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor €3,-

Adres

Zen Centrum Amsterdam
Binnenkant 39
1011 BM Amsterdam
www.zenamsterdam.nl
info@zenamsterdam.nl
06 – 29 12 89 89

Mijn schaduw doorweekt de muur
deze herfstnacht
een krekel tsjirpt.

Ryota